



Strijd en geen strijd

Ouders van pubermeerlingen vertelden op de Informatieve Meerlingendag over hevige strijd die hun kinderen onderling voeren. Emoties lopen hoog op en wisselen elkaar snel af. Hoe zou dat komen? Andere pubermeerlingen voeren juist helemaal geen strijd. Welke verklaringen zijn hiervoor te vinden? Welke rol kun je spelen als ouder? Word je politieagent of vredestichter?

Myrthe en Marieke zitten aan tafel. Moeder vraagt: 'Marieke, wil jij de borden naar de keuken brengen? Marieke reageert verontwaardigd 'Hoezo ik? Myrthe zit de hele middag al op haar luie gat.' Myrthe boos: 'Helemaal niet! Waarom zeg je dat nou weer. Alsof jij altijd zo netjes bent.' Moeder slaakt een zucht.

Anneke drinkt na schooltijd thee samen met haar zonen van 14, Tim en Bart. 'Wat vind je leuk aan mij?' vraagt Tim. Na een korte denkpauze, antwoordt Anneke 'Eh .. je zorgt altijd dat je er leuk uitziet en je hebt humor.' Tim knikt tevreden. Bart kijkt boos op. 'Oh, dus dan ben ik zeker de saaie piet van ons twee.' Moeder schrikt. 'Nee hoor Bart dat zeg ik helemaal niet.' Bart kwaad: 'Maar dat bedoel je wel!'.

In de gesprekken die ik met ouders van pubermeerlingen heb voor mijn bedrijf Tweelingenpraktijk, hoor ik regelmatig over strijd. De twee pubers concurreren met elkaar om aandacht en complimentjes. Of ze nemen elkaar scherp de maat en maken voortdurend kritische opmerkingen over elkaar. Daarnaast zoeken ze ook de grenzen op bij jou als de ouder. Je merkt dat je ineens tegenover het tweetal kan komen te staan: vier handen op één buik. Ik ben zelf een van een eeneiige tweeling en herinner me de kracht van Twee. Als we later thuis wilden komen na een feestje van de sportvereniging kon mijn moeder de druk van één front met moeite weerstaan. Het werd dan toch half 1 in plaats van 12 uur. Met een stiekeme knipoog vierden mijn zusje en ik onze overwinning. Herkenbaar?

Verklaringen voor strijd

Zelfde leeftijd, zelfde interesses

Vader: "Onze jongenstweeling maakt van allerlei dingen een wedstrijdje. Soms gaat het om de dikste plak koek of over wie het eerste bij de auto is. Regelmatig loopt het uit de hand. Soms slaan en schoppen ze elkaar en moet ik brute kracht gebruiken om ze uit elkaar te houden."

Tweelingen in de puberteit zijn van dezelfde leeftijd en hebben behoeftes en verlangens die passen bij deze leeftijdsfase. In het vervullen van die verlangens zitten ze elkaar soms in de weg. Ze willen dezelfde tas, hetzelfde vriendje of hetzelfde leuke bijbaantje. Als de een krijgt wat de ander ook wil, is dat lastig te verteren. Waarom die ander wel en hij of zij niet? Ze zijn immers even oud

en groeien op in hetzelfde huis. En eeneiige tweelingen hebben hetzelfde uiterlijk en hetzelfde dna. En toch zit het de ene soms meer mee dan de andere.

Een van Twee

Moeder: "Een van mijn twee dochters zet zich af tegen haar zusje. Ze vindt tweeling zijn stom en gaat vooral met haar eigen vriendinnen om. De ander voelt zich gekwetst en in de steek gelaten."

Tweelingkinderen zijn individu én ze zijn Een van Twee. Dit brengt een dilemma met zich mee dat vooral in de puberteit opspeelt. Enerzijds voelt een kind in deze fase de noodzaak om als individu te worden gezien en het tweelingschap dus minder belangrijk te maken. Aan de andere kant zullen ze altijd gezien worden als 'paar': daar kun je niet aan ontkomen. Ze blijven Een van Twee. Voor de buitenwereld én voor zichzelf. Het kan voelen als een krappe ruimte waar de jongere uit wil stappen. De strijd uit zich dan in negatieve gevoelens rondom het tweelingschap en/of de tweelingpartner.

Tips voor ouders van pubermeerlingen met voornamelijk 'strijd'

- Herken en benoem negatieve of ambivalente gevoelens ten aanzien van de tweelingpartner of het tweelingzijn.
- Wees een klankbord en moedig jouw kinderen aan om hun eigen conflicten uit te zoeken. Je kunt er als procesbewaker bij blijven zo nodig.
- Zorg ervoor dat je in de communicatie met de kinderen hen niet met elkaar vergelijkt.
- Stel grenzen. Probeer te voorkomen dat jouw basisregels overtreden worden door de kracht van twee of door schuldgevoelens. Het kan helpen om met het gezin basisregels op te stellen, waarbij ieder zijn ideeën inbrengt. Dit A4'tje met regels kun je zichtbaar ophangen en op bepaalde momenten evalueren.
- Elke kind moet rekenschap afleggen voor eigen acties. Straf ze niet allebei als een iets heeft gedaan wat niet mag.

Eigen route uitstippelen

"Je moet je gedragen op school. Ze noemen mij een spijbelaar. Ik haat dat. Dat komt door jou!" (Uitspraak tweelingpuber)

Als de een spijbelt, is de kans groot dat de omgeving hen gaat zien als 'spijbelaars'. Degene die gewoon lessen heeft bijgewoond krijgt een etiket waar hij niet om heeft gevraagd. Een variant is dat degene die spijbelt 'de stoere' wordt en de gehoorzame 'de braverik'. 'Social labeling' wordt dit proces genoemd in de Engelse literatuur. Als meerlingpuber krijg je dus 'plaatjes' opgeplakt waar je niet zelf voor kiest. Dit verklaart waarom tweelingen elkaar soms scherp de maat houden. Ze komen op voor hun recht op autonomie en zelfbepaling. Zoals elke puber willen zij ook hun eigen weg vinden en zelf bepalen welke afslag ze nemen. Als er een afslag 'spijbelaars' staat, willen ze zelf kunnen beslissen of ze de snelweg verlaten of doorreizen naar hun bestemming.

Emotionele achtbaan

"Sorry, sorry, sorry, sorry, sorry!! roept Myrthe tegen Marieke. "Maar ik heb nog niet eens verteld waarom ik kwaad ben! Laat me uitpraten!" antwoordt Marieke.

In gesprekken vertellen ouders dat de stemming onderling vaak snel omslaat. Zij kunnen het tempo en de wisselingen niet bijbenen. Welke verklaringen zijn er voor deze wisselingen? Eén van de oorzaken is naar mijn idee de emotionele en psychologische verbondenheid die veel tweelingen ervaren. Ze zijn in een diepere laag 'deel van elkaar' en de afstand die bij een conflict ontstaat kan daarom bedreigend voelen. Als gevolg maken ze het snel weer 'goed'. Aan de andere kant hebben ook tweelingen de behoefte om zichzelf als een los persoon te ervaren en 'Ik' te voelen en dat eens even stevig neer te zetten. Wanneer welk verlangen het meest urgent voelt, wisselt per kind en heeft ook weer effect op de ander.

Eén moeder belichtte een ander aspect van deze diepe verbondenheid: "Ze weten dat het toch wel goed komt. Daarom is de strijd zo heftig. De band is exclusief en onverbreeklijk."

Geen strijd

Er zijn ook tweelingen die geen of nauwelijks strijd hebben met elkaar. Mijn zusje en ik hoorden bij deze categorie. Als we thuiskwamen van school zochten we elkaar meteen op en vertelden we elkaar over de gebeurtenissen van de dag. We fietsten samen naar de sportvereniging, trinden samen en gingen in het weekend samen naar feestjes in het dorp. We giebelden over make up, laarzen met hakken en versierden samen onze eerste vakantie vriendjes onder de Franse zon. Ruzie hadden we niet.

"Als we gaan wandelen met het gezin, zoeken de twee jongens elkaar al gauw op en praten honderduit. Ze hebben hetzelfde loopje en hun rode bos krullen waait op dezelfde manier omhoog. Het is zo 'Samen'"

"Wanneer een van de meiden verdrietig is, gaan ze samen onder een dekbed liggen. Met de armen om elkaar heen en de hoofden tegen elkaar liggen ze een tijdje te smoezen. Een beeld van geborgenheid."

Verklaringen voor geen strijd

Waarom maken sommige tweelingen geen ruzie? Hiervoor zijn verschillende verklaringen te vinden. De twee-eiige tweeling Bram en Gijs, 16 jaar oud, vertelden dat zij beiden hun eigen weg gaan. *"Wij lijken eigenlijk helemaal niet op elkaar. We hebben verschillende hobby's en eigen vrienden. Toen we 12 waren vochten we nog weleens, maar nu helemaal niet meer. We laten elkaar met rust."*

Bekend is dat twee-eiige tweelingen in de puberteit vaker 'afstand' zoeken tot elkaar en dat eeneiige tweelingen langer een hechte band houden. Uit mijn persoonlijke



Tips voor ouders van pubermeeringen met voornamelijk 'geen strijd'

- Moedig individuele doelen en interesses aan. Sta je kinderen toe hun eigen speciale niche te vinden in het leven. Laat ze experimenteren met nieuwe hobby's.
- Erken en benoem de positieve gevoelens en de speciale band tussen beide kinderen.
- Wees alert op verdeling van rollen en taken en ga hierover met ze in gesprek.
- Daag ze uit om eigen karakterkenmerken te benoemen en ook die van elkaar. Leer hen verschillen te waarderen.
- Organiseer tijd die ze apart van elkaar kunnen doorbrengen. Je kunt regelen dat ze apart logeren bij oma. Op kamp gaan. Of een deeltijd baantje gaan doen.

geschiedenis als eeneiige tweeling herinner ik me vooral de betrokkenheid die ik voelde bij het welbevinden van mijn zusje. We hadden elkaar lief en wilden elkaar niet kwetsen. Er was een onuitgesproken verbond dat we voor elkaar zorgden. Ruzie hoorde hier niet bij. Ook 'hetzelfde zijn' en niet te veel 'anders dan de ander' gaf voordelen. De nadruk bleef op Samen en dat bood veiligheid en comfort.

In een studie naar tweelingschap van psycholoog Rene Zazzo, las ik over 'het koppel-effect'. Volgens Zazzo werken veel tweelingen instinctief als een team en nemen zij aanvullende rollen aan om conflict te vermijden en het partnerschap efficiënt te laten zijn. De een is de leider en de ander de volger bijvoorbeeld.

Het voordeel van deze samenwerking is de kracht en de macht die het koppel voelt. Dit brengt echter een offer met zich mee. Volgens Zazzo verliezen de kinderen hun individualiteit in het proces. De rollen kunnen zo ingebed worden in het partnerschap dat beide kinderen niet de kans krijgen om zich vrij te exploreren in rollen en taken van de ander. Talenten blijven hierdoor onbenut. Het 'Samen' is dan belangrijker dan het 'Ik' volledig tot bloei brengen.

Terugkijkend op mijn eigen puberteit, denk ik dat mijn zusje en ik beiden de ervaring hebben gemist om elkaars eigenheid te benoemen en te waarderen. Een duidelijk beeld van 'jij bent jij' en 'ik ben ik'. In ons latere leven hebben we beiden een inhaalslag gemaakt door cursussen zelfexpressie en persoonlijke ontwikkeling. De relatie belangrijker maken dan jezelf, komt vaker voor bij een-eiige tweelingen dan bij twee-eiige tweelingen.

Politieagent of vrede-stichter?

Strijd heeft een functie. Tweelingen leren hun grenzen ten opzichte van elkaar duidelijk te markeren. Het krachtig 'nee' zeggen is een bevestiging van het ik. Als ouder heb je dagelijks te maken met het dilemma: beweeg ik mee of stel ik een grens?

Dit geldt vanzelfsprekend voor alle ouders, en voor meerlingpubers wellicht nog wat vaker. Het is dus van

groot belang dat de basisregels thuis helder zijn. Ik ben moeder van twee energieke zonen van 7 en 10 jaar oud en merk dat het heel helpend is als je zelf voldoende uitgerust en 'wakker' bent om begeleiding te bieden aan alle stemmingswisselingen van hen.

Een van de adviezen die de schrijfster Christina Tinglof geeft in haar boek *'Parenting School-Age Twins and Multiples'* is: laat ze hun eigen ruzies oplossen. Wees een klankbord en begeleid het proces als het nodig is. Ze hanteert een relativerende toon en zegt: 'Verandering en conflict hoort erbij. Acceptatie hiervan helpt jou en ook je kinderen. Toon begrip.' (Voor een recensie kijk op pagina 41). Dit laatste kan ik onderschrijven. Veel tweelingen waarmee ik interviews heb, vertellen dat ze vooral behoefte hebben aan begrip voor hun gevoelens. Voor ouders betekent dit dus tijd vrij maken om met elk kind apart iets te ondernemen. Een autoriteit is hiervoor heel handig. Of even de hond uitlaten of samen de vaatwasmachine uitruimen.

Wanneer jouw kinderen geen strijd voeren, is dit niet per se zorgelijk. Let erop dat beide kinderen zichzelf kunnen zijn en verschillende rollen en taken uitvoeren. Belangrijk is vooral dat je de communicatielijnen met je kinderen open houdt. Kies rustige momenten uit om informeel te praten over dingen waar je je zorgen over maakt. Als de conversatie er is, probeer te luisteren in plaats van een probleem op te lossen. Bied beiden apart van elkaar een luisterend oor. Eén moeder van een tweeling en een eenling vertelde: "Elke dag voor het slapen gaan, ben ik 15 minuten alleen met ieder kind. Zo organiseer ik quality time. En het geeft hen de garantie op een dagelijks portie exclusieve aandacht van hun moeder."



Hester van Wingerden

Training 'Effectief communiceren met meerlingpubers'

Tweelingenpraktijk organiseert een training in het voorjaar van drie bijeenkomsten op de donderdagavond voor ouders van meerlingen in de (pre)puberteit. Deze vinden plaats in de ruimte van de praktijk in het centrum van Utrecht.

Heeft u belangstelling? Kijk op de website www.tweelingenpraktijk.nl of stuur een bericht naar hester@tweelingenpraktijk.nl.

Wilt u ook meedoen met de artikelenreeks voor deze leeftijdsgroep? Of heeft u vragen en opmerkingen? Reacties zijn welkom!
Stuur een bericht naar hester@tweelingenpraktijk.nl